

# Die 4-Wochen-Challenge

## Schritt für Schritt zu weniger Schmerzen & besserer Heilung

### Woche 1: Beobachten & Verstehen

- + **Jeden Tag notieren:** Schmerzstärke, Haut- oder Magenveränderungen.
- + **Bewegung:** 2x täglich 5 Minuten Beine hochlagern oder leicht bewegen.
- + **Ernährung:** 2 Liter Wasser täglich, weniger Kaffee.
- + **Mini-Checkliste:** „Wie fühlt sich meine Wunde heute an?“

### Woche 2: Aktiv werden

- + **Beginne** mit kurzen Spaziergängen oder sanften Bewegungen (z. B. Zehenkreisen im Sitzen).
- + **Teste 1-2 neue** gesunde Mahlzeiten.
- + **Pflege-Routine festlegen:** Kompressionsstrümpfe morgens, Hautpflege abends

### Woche 3: Ernährung & Lebensstil anpassen

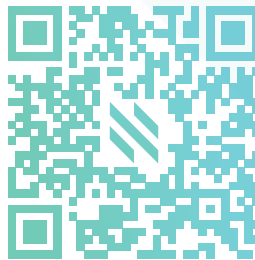
- + **Starte ein Ernährungstagebuch** (Übergang zu Seite 2 und 3).
- + **Reduziere** Zucker & fettige Speisen.
- + **Achte auf erholsamen Schlaf** – Heilung braucht Ruhe.

### Woche 4: Dranbleiben & Stabilisieren

- + **Wiederhole** erfolgreiche Routinen.
- + **Beobachte** Rückfälle oder neue Symptome.
- + **Belohne Dich:** Du hast in 4 Wochen viel für Deine Gesundheit getan!

Du musst das nicht allein schaffen – bei noracares findest Du erfahrene Pflegekräfte, die Dich gezielt bei der Wundheilung unterstützen. Damit Du Dich wieder aufs Leben konzentrieren kannst.

**Jetzt Pflegekraft finden auf [noracares.at](https://www.noracares.at)!**



Seite 1 von 3

# Mein Ernährungstagebuch

## Finde Deine persönlichen Schmerz-Trigger

Name	
Startdatum	
Notizen	

### Kurze Erklärung: Warum Ernährung bei Ulcus so wichtig ist

Die Ernährung ist ein entscheidender Faktor, da sie direkt die Schleimhäute beeinflusst und den Heilungsprozess entweder fördert oder behindert.

- + **Bei Magengeschwüren (Ulcus ventriculi/duodeni):** Scharfe, saure, fettreiche Speisen und bestimmte Genussmittel (Kaffee, Alkohol) erhöhen die Magensäureproduktion und greifen die ohnehin schon geschädigte Schleimhaut an. Die Ernährungsumstellung ist hier ein Kernstück der Therapie (Rezidivprophylaxe).
- + **Bei Hautulzera (Ulcus cruris):** Eine proteinreiche Kost ist essenziell, da Proteine (Eiweiße) als Bausteine für das neue Gewebe dienen und die Wundheilung beschleunigen.
- + **Beispiel für Trigger:** Saure Säfte (Zitrusfrüchte) und Kaffee reizen die Magenschleimhaut oft stärker als vermutet.



**Noras Tipp:** Führe ein kurzes Ernährungs-Tagebuch und notiere ehrlich, auch kleine Snacks oder Getränke. Dies hilft, die persönlichen Trigger zu identifizieren und sie gezielt für vier Wochen zu eliminieren.

Tag	Uhrzeit	Was ich geges- sen habe	Beschwerden (z. B. Brennen, Druck, Schmerz)	Stimmung / Stress	Anmerkung

## Dein Ulcus-Tagebuch: Muster erkennen und handeln

Um Deine Genesung aktiv zu unterstützen, ist Selbstreflexion entscheidend. Führe ein kurzes Tagebuch und stelle Dir folgende Fragen, um die Signale Deines Körpers besser zu verstehen:

- + Wann traten Beschwerden am häufigsten auf?
- + Welche Lebensmittel scheinen gut verträglich zu sein?
- + Gibt es Zusammenhänge mit Stress oder Schlafmangel?

**Dein Körper sendet Signale – Du lernst, sie zu verstehen.** Und wenn Du Unterstützung brauchst, steht Dir noracares zur Seite: Pflegekräfte, die Zeit, Wissen und Herz mitbringen.